

Qigong - Nachmittage

Frühjahr – Sommer – Herbst – Winter im Jahr 2026

>> mit den Jahreszeiten gehen <<

im Seminarhaus Deinsdorf

Bei diesen Nachmittagen beschäftigen wir uns mit der jeweiligen Jahreszeit, und bereiten uns und unsere Körper mit Qigong-Übungen aus dem Meridian-Qigong bewusst darauf vor.

Wir nehmen eine wohltuende, wirkungsvolle und regenerierende Auszeit vom Alltag und tauchen ein in die jeweilige Jahreszeit: mit Atemübungen, Qigong, dem Kennenlernen von relevanten Akupressur-Punkten und deren Selbstmassage.

Unkosten: € 25,- pro Übungseinheit inkl. Getränke, bei der Buchung aller 4 Termine € 80,-

Frühjahr Sonntag, den 29.3., 13:30 – 16:30

die Holzkraft stärken und „der Tatkraft Richtung geben“
Übungen für den Funktionskreislauf Leber-Galle

Sommer Sonntag, den 7.6., 13:30 – 16:30

Übergangszeit zum Sommer – „das Feuer pflegen“
Übungen für die Funktionskreisläufe Herz-Kreislauf
und Dünndarm

Herbst Sonntag, den 20.9., 13:30 – 16:30

Zeit der Retrospektive: was hat Bestand? Was darf gehen?
„Ernten und Loslassen“
Übungen für den Funktionskreislauf Lunge-Dickdarm

Winter Sonntag, den 13.12., 13:30 – 16:30

den Körper auf die kalte Jahreszeit vorbereiten
„mit dem Wasser fließen“
Übungen für den Funktionskreislauf Blase-Niere

Anmeldung: bei Susanne Deckert, Tel. 0170 5421452 oder per email info@susanne-deckert.de

Seminarhaus Deinsdorf, Deinsdorf 2, D - 91249 Weigendorf